

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	13
INTRODUÇÃO.....	17
1. O QUE É A TÉCNICA ALEXANDER?	19
Uma terapia ou uma educação?	25
Unidade de mente, corpo e espírito	26
Consciência	29
Tempo	30
Medo	33
<i>Medo de cair</i>	33
<i>Medo da crítica</i>	34
2. A HISTÓRIA DA TÉCNICA ALEXANDER	35
Como tudo começou	35
Primeiras descobertas	38
<i>O Controlo Primário</i>	39
A tensão conduz a mais tensão	40
Percepção sensorial deficiente	40
Orientações	42
Inibição	43
Ensinando outros.....	43
3. O QUE PODE A TÉCNICA FAZER POR SI?.....	47
Hábitos	48
<i>Dores de costas</i>	50

<i>Torcicolo</i>	51
<i>Hipertensão</i>	51
<i>Dores de cabeça e enxaquecas</i>	52
<i>Asma</i>	52
<i>Artrite</i>	52
<i>Depressão</i>	52
<i>Respiração e voz</i>	53
Casos exemplificativos	54
4. COMO FUNCIONA A TÉCNICA ALEXANDER?.....	63
Inibição	63
<i>Inibição instintiva</i>	64
<i>Inibição consciente</i>	65
O Controlo Primário	66
<i>Prova experimental</i>	68
<i>Consequências da interferência no Controlo Primário</i>	69
Resumo	72
Orientações	73
<i>Orientações principais</i>	73
<i>Orientações secundárias</i>	77
<i>Orientação correcta</i>	78
5. AJUDARMO-NOS A NÓS MESMOS	81
Percepção sensorial defeituosa	82
Consciência	84
<i>De pé</i>	87
<i>Sentado</i>	88
<i>Andar</i>	89
<i>Pegar em objectos</i>	90
<i>Levantar-se de uma cadeira</i>	90
<i>Sentar-se</i>	92
<i>Inclinar-se para a frente quando sentado</i>	92
Fim lucrativo	93
6. EXERCÍCIOS PRÁTICOS	97
<i>Suporte de livros</i>	97
Como deitar-se	99
<i>Levantar-se do chão</i>	101
<i>Alterações anatómicas depois de se deitar</i>	101
<i>A diminuição da estatura com a idade</i>	102

De cócoras	104
Olhos	104
<i>Divagação</i>	105
<i>No presente</i>	106
Mais vale prevenir que remediar.....	107
Ajude-se a si mesmo	108
Outros exercícios.....	110
7. IR AINDA MAIS LONGE.....	111
Ler outros livros	112
Lições de Técnica Alexander	112
<i>Custo</i>	112
<i>Onde encontrar um professor</i>	114
<i>A sua primeira lição</i>	114
<i>O que vestir</i>	114
<i>As primeiras seis lições</i>	115
<i>Lições subsequentes</i>	115
<i>Efeitos, a curto prazo, de uma lição de Técnica Alexander</i>	117
<i>Efeitos, a longo prazo, das lições</i>	118
<i>Regularidade das lições</i>	119
<i>Requisitos especiais</i>	121
Mudança.....	121
Cursos, seminários ou grupos de trabalho.....	122
Cadeiras.....	122
Últimas palavras.....	124
OUTRAS LEITURAS	127